

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Вяземский лесхоз-техникум им. Н.В. Усенко»
(КГБ ПОУ ВЛХТ)

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР

 О.А.Панченко
«20» 09 2019г.

УТВЕРЖДЕНО
директор КГБ ПОУ ВЛХТ

С.С.Паламарчук
«20» 09 2019г.

ПРИНЯТО
на методическом совете
КГБ ПОУ ВЛХТ
Протокол №1
от «26» 08 2019г.

ОДОБРЕНО
директор (ДОЦ)

2019г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивная направленности**

Секция: «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

**Возрастной состав: 15-21 год
Срок реализации: 1 год**

**Составил:
Малков Юрий Викторович
педагог дополнительного образования**

г. Вяземский
2019 год

Секция: «Настольный теннис»

Пояснительная записка

Программа секции разработана совместно с директором ДЮСШ Вяземского муниципального района Яценко Александром Викторовичем, педагогом высшей категории (кандидатом в мастера спорта) Паламарчук Люсей Петровной.

Программа «Настольный теннис» является модифицированной. Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ Российской Федерации (от 12 декабря 2006г. № ск-02-10/3685) и опирается на устав школы и СанПиН 2.4.4.3172-14.

Организация спортивной подготовки осуществляется в соответствии законодательством РФ, в том числе Федеральным законом от 4.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», нормативными правовыми актами Минспорта РФ, федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки по настольному теннису.

Программа была адаптирована к условиям работы в рамках КГБ ПОУ ВЛХТ дополнительного образования для учащейся молодёжи. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа “настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Цель программы: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространностью в городе, учебно-материальной базой техникума и, естественно, подготовленностью самого педагога дополнительного образования.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на один год обучения (**200 часов**). Количество обучающихся в группе — **16 человек**.

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка.	26	26	-	беседа
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	46	-	46	практика
3.	Технико-тактическая подготовка.	90	-	90	
4.	Инструкторская и судейская практика.	16	6	10	практика
5.	Зачетные требования	22	4	18	практика
	Общее количество часов:	200	36	164	

Результаты обучения

- ✓ постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию;
- ✓ планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- ✓ переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;
- ✓ увеличение соревновательных упражнений;
- ✓ постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- ✓ тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- ✓ выступление на соревнованиях;
- ✓ выполнение разрядных требований.

Календарно-тематическое планирование

№	Число месяца	Форма занятий	Тема занятий	Количество часов
I.			Теоретическая подготовка	26
1		беседа	<u>Физическая культура и спорт в России.</u> Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по настольному теннису.	2
2		беседа	<u>Состояние и развитие настольного тенниса в России.</u> История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.	2
3		беседа	<u>Гигиенические требования к занимающимся спортом.</u> Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.	2
4		беседа	<u>Влияние физических упражнений на организм спортсмена.</u> Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.	2
5		беседа	<u>Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.</u> Простудные заболевания у спортсменов.	2

			Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения.	
6		беседа	<u>Общая характеристика спортивной подготовки.</u> Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке.	2
7		беседа	<u>Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.</u> Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений.	2
8		беседа	<u>Планирование и контроль спортивной подготовки.</u> Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки.	2
9		беседа	<u>Физические способности и физическая подготовка.</u> Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом.	2
10		беседа	<u>Основы техники игры и техническая подготовка.</u> Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис.	2
11		беседа	<u>Основы тактики и тактическая подготовка.</u> Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение.	2
12		беседа	<u>Спортивные соревнования.</u> Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.	2
13		беседа	<u>Установка на игру и разбор результатов игр.</u> Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту.	2
II.			Общая и специальная физическая подготовка.	46

14		беседа	Общая физическая подготовка.	2
15		практика	Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.	2
16		практика	Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой.	2
17		практика	Изучению техники простейших ударов: - разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча.	2
18		практика	Многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки.	2
19		практика	Игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева	2
20		практика	Свободная игра ударами на столе.	2
21		практика	Овладение техникой ударов по мячу на столе. Удары из различных точек: упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола.	2
22		практика	Удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола.	2
23		практика	Удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене.	2
24		практика	Удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером.	2
25		практика	Имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах.	2
26		практика	Имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары.	2
27		практика	Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад).	2
28		практика	Имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.	2
29		практика	Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии.	2

30		практика	Игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях.	2
31		практика	Игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении.	2
32		практика	Выполнение подач разными ударами.	2
33		практика	Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.	2
34		практика	Игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.	2
35		практика	Игра на счет разученными ударами.	2
36		практика	Игра со всего стола с коротких и длинных мячей;	2
37		практика	Групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.	2
III.			Техническая подготовка	90
38			Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола).	2
39			Атакующие удары справа. По силе удары должны различаться от слабого до сильного, Скорость и быстрота полета мяча высокие.	2
40		практика	Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.	2
41		практика	Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.	2
42		практика	Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям.	2
44		практика	Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по прямой с низкой траекторией и стабильно.	2
45		практика	Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.	2
46		практика	Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в	2

			передвижении.	
47		практика	Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.	2
48		практика	Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.	2
49		практика	Атакующий удар слева. Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.	2
50		практика	Срезка. Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.	2
51		практика	Накат. На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.	2
52		практика	Подрезка. На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча.	2
53		практика	Подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны.	2
54		практика	Подрезка + топ-спин; научиться изменять направление при подрезке.	4
55		практика	Противостоять мячам, посланным противником по центральной линии.	4
56		практика	Овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.	4
57		практика	Топ-спин. На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина.	2
58		практика	Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т. д., преимущественно из ближнесредней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накатом слева.	2
59		практика	Упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.	2

60		практика	Атака - атака. <i>A. Состязания проводятся на 1/2 стола (стол поделен на 4 игровых поля), жеребьевкой выбирается один из видов, играется 1 партия.</i>	2
61		практика	<i>B. Игра контрударами с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с 1/2 стола с ограничениями (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 2 партии со сменой сторон).</i>	2
62		практика	<i>Состязания в обмене топ-спинами по всему столу без установок (1 партия). Конкретное содержание: обмен топ-спинами по всему столу без установок.</i>	2
63		практика	Атака - защита. <i>A. Быстрый накат с 1/2 стола против срезки с 1/2 стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирает один, играется 1 партия).</i>	2
64		практика	<i>B. Топ-спин с левой или правой трети стола против срезки с 1/2 стола с установками (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, каждый играет по 1 партии на каждой стороне стола, всего играются 2 партии).</i>	5
65		практика	<i>B. Топ-спин по всему столу против удара срезкой без установок (играется 1 партия). Конкретное содержание: выполнение топ-спина по всему столу против срезок без ограничений.</i>	5
66		практика	Задача - задача. <i>A. Игра на 1/2 стола (из четырех вариантов разметки жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).</i>	5
67		практика	<i>B. Игра атакующими ударами с 1/2 стола против срезок с 1/2 стола, (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играются 2 партии, каждый игрок на каждой стороне стола играет по одной партии).</i>	5
68		практика	<i>B. Игра атакующими ударами с 1/2 стола</i> игра атакующими ударами против срезок с правой половины на правую; игра атакующими ударами против срезок с левой половины на левую;	3
69		практика	<i>Г. Игра атакующими ударами с 1/2 стола</i> игра атакующими ударами против срезок по прямой с правой половины на левую; игра атакующими ударами против срезок по прямой с левой половины на правую.	2
70		практика	<i>Д. Игра накатами с левой и правой 1/3 части стола</i> против срезки с 1/2 стола без ограничений (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 2 партии со сменой сторон).	2
71		практика	<i>Ж. Игра топ-спинами</i> с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с 1/2 стола. <u>Конкретное содержание:</u> игра без ограничений с левой и правой 1/3 стола против игрока в левосторонней стойке на 1/2 стола.	2
IV.			Инструкторская и судейская практика.	16

72		теория	Изучение основных правил игры, систем проведения соревнований в настольном теннисе. Овладение терминологией настольного тенниса.	2
73		практика	Судейство командных, одиночных и парных соревнований на различном уровне.	10
74		теория	Уметь организовать и проводить соревнований на различном уровне.	2
75		теория	Инструкторско – судейская практика. Уметь проводить урок с студенческими группами начальной подготовки и тренировочными группами.	2
V.			Зачетные требования	
76		теория	Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).	2
77		практика	Принять участие во внутритехникумовских соревнованиях и студенческом общежитие.	6
78		практика	Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне техникума.	10
79		практика	Сдать нормативы по физической и технической подготовке.	2
80		практика	Учащиеся группы участвуют в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольным нормативам.	2
			Всего часов	200

Методическое и техническое обеспечение программы

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.
- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

Техническое оснащение и дидактический материал

Инструкция по технике безопасности при работе с инструментами.

Инструменты и вспомогательные приспособления: спортивный зал; тренажерный зал, теннисные столы, теннисные мячи, теннисные ракетки, гимнастические маты, обручи, гимнастические палки; скакалки, гантели, учебные, магнитные доски, иллюстрационный и демонстрационный материал, мяч набивной (1-5кг), перекладина гимнастическая, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, табло для подсчёта очков.

Список рекомендуемой литературы

Аллянов Ю.Н. Физическая культура (учебник) М. «Юрайт»2018г.

Виленский М.Я. Физическая культура (учебник) М. «Кнорус» 2015г.

Бишаева А.А. Физическая культура (учебник) М. «Академия» 2014г.
Научно-методический журнал физическая культура в школе 2018 г.
Бороненко В.А. Здоровье и физическая культура студента М. «Инфра – М» 2014 г.
Глейберман А.Н. Игры для детей М. «Физкультура и Спорт» 2006г.
Конеева Е.В. Физическая культура. Ростов-на-Дону «Феникс» 2006г.
Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. М. «Академия» 2005г.
Решетников Н.В. физическая культура. М. «Академия» 2005г.
Лях В.И. Физическая культура Физическая культура 1—11 классы. М. «Просвещение» 2001г.
Володин В. Энциклопедия для детей. Спорт том 20. М. «Аванта» 2001г.